

AIMGA के साथ अच्छी तरह से रहना

मात्रा। 5 - मेलेनोमा और त्वचा कैंसर जागरूकता



अवलोकन

पिछले 30 वर्षों में कनाडा में त्वचा कैंसर से पीड़ित लोगों की संख्या लगातार बढ़ रही है। कनाडा में कैंसर के सभी नए मामलों में से लगभग एक तिहाई त्वचा कैंसर हैं (स्वास्थ्य कनाडा, 2018)। मई को मेलेनोमा और त्वचा कैंसर जागरूकता माह के रूप में मनाया जाता है, और कोने के चारों ओर गर्मी के साथ, एआईएमजीए की स्वास्थ्य और कल्याण टीम ने त्वचा की सुरक्षा और त्वचा कैंसर की रोकथाम में मदद करने के लिए प्रासंगिक और साक्ष्य-आधारित जानकारी और संसाधनों को फैलाने पर इस वॉल्यूम पर ध्यान केंद्रित करने का निर्णय लिया। सामग्री का आनंद लें और "AIMGA के साथ अच्छी तरह से जीना" जारी रखें!



स्वास्थ्य अनुस्मारक!

- **8 मई को "अपनी त्वचा की जाँच करें" दिवस है।** यह सरल कार्य आपको संभावित जानलेवा त्वचा कैंसर से बचा सकता है। आपकी त्वचा की नियमित रूप से जाँच करने से शुरुआती पहचान, उपचार और ज्यादातर मामलों में सकारात्मक परिणाम मिल सकते हैं। स्व-परीक्षा का उपयोग करना [एबीसीडीई](#) मासिक आधार पर शुरुआती पहचान की सिफारिश की जाती है। अपने पूरे शरीर की जाँच करना याद रखें, जिसमें ऐसे स्थान भी शामिल हैं जो हमेशा सूर्य के संपर्क में नहीं आते हैं, जैसे बगल और पैरों के तलवे। किसी को पीठ और खोपड़ी जैसे मुश्किल दिखने वाले क्षेत्रों की जाँच करने में मदद करने के लिए कहें।
- **लंबे समय तक धूप और सनबर्न के संपर्क में रहने से त्वचा को होने वाले नुकसान को फोटोएजिंग के रूप में जाना जाता है।** यूवी प्रकाश के संपर्क में आने से महीन और खुरदरी झुर्रियाँ, अनियमित रंजकता, झाँझ जैसे बड़े धब्बे हो जाते हैं पीला रंग, और एक चमड़ेदार, खुरदरी त्वचा की बनावट। लंबी या छोटी अवधि की धूप के संपर्क में आने का खतरा किसी भी अल्पकालिक दर्द, लाली और परेशानी से कहीं अधिक होता है जो सनबर्न का कारण बन सकता है; सनबर्न कम होने के बाद स्थायी क्षति बनी रहती है।
- **सूर्य सुरक्षा का अभ्यास करें** निम्नलिखित के साथ: सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे के बीच या जब भी यूवी इंडेक्स हो, धूप से बाहर रहें 3 या उच्चतर है; हाथों और पैरों को ढीले-ढाले, कसकर बुने हुए और हल्के

कपड़ों से ढके; चौड़ा पहनें- सिर, चेहरे, गर्दन और कानों की सुरक्षा के लिए किनारे वाली टोपी; छाया में रहें, जैसे बड़े पेड़ों वाले पार्क, आंशिक छतें, शामियाना, छतरियाँ, आदि; धूप का चश्मा पहनें, विशेष रूप से रैपराउंड स्टाइल के किनारों की सुरक्षा के लिए बहुत अच्छे हैं आँखें; और इनडोर टैनिंग से बचें। इनडोर टैनिंग और त्वचा कैंसर के बीच एक मजबूत संबंध है; 2009 में, टैनिंग बेड को "मनुष्यों के लिए कार्सिनोजेनिक" के रूप में वर्गीकृत किया गया - कैंसर पैदा करने वाले पदार्थों के लिए सबसे मजबूत वर्गीकरण।

- **सूर्य के संपर्क में आने पर:** कम से कम 30 एसपीएफ वाले "ब्रॉड स्पेक्ट्रम" और "वाटर रेसिस्टेंट" लेबल वाले सनस्क्रीन का उपयोग करें; यूवी इंडेक्स 3 या उससे अधिक होने पर भी सनस्क्रीन लगाएं, भले ही बादल छाए हों; उदारतापूर्वक आवेदन करें धूप में जाने से कम से कम 15 मिनट पहले; हर 2-3 घंटे या तैरने या पसीने के बाद दोबारा लगाएं; अपने कपड़ों के किनारों के नीचे, अपनी गर्दन के पीछे, अपने कानों और अक्सर छूटी हुई जगहों पर सनस्क्रीन लगाएं।
- **केवल गर्मियों में ही नहीं, पूरे वर्ष इन स्वास्थ्य अनुस्मारकों से अवगत रहें।** सूर्य की किरणें परावर्तित हो सकती हैं बर्फ, रेत, पानी और यहाँ तक कि कंक्रीट से भी!

स्रोत: कनेडियन स्किन कैंसर फाउंडेशन, 2018; कनाडाई त्वचा कैंसर फाउंडेशन, 2023; कनेडियन डर्मेटोलॉजी एसोसिएशन, एनडी; त्वचा कैंसर फाउंडेशन, 2022



रेड फ़्लैग

- कुछ लोग जिन्हें मेलेनोमा विकसित होने का अधिक जोखिम है, उनकी सूची नीचे दी गई है: इनडोर टैनिंग का इतिहास; गोरी त्वचा; किसी भी त्वचा कैंसर या मेलेनोमा का व्यक्तिगत/पारिवारिक इतिहास; धूप में निकलना और/या सनबर्न; नीली या हरी आंखों वाले; सुनहरे या लाल बालों वाले; एटिपिकल मोल्स या नए मोल्स।
- The एबीसीडीई मेलेनोमा कैंसर हो सकता है कि मस्सों को खोजने के लिए एक गाइड है। अगर आपको कोई नोटिस करता है निम्नलिखित लक्षणों में से, अपने डॉक्टर या त्वचा विशेषज्ञ से मिलें: ASSYMETRIC: एक तिल जिसका अनियमित या असममित आकार होता है; सीमा: एक तिल जिसमें असमान, चीर-फाड़, अनियमित या धुंधली सीमाएँ होती हैं; खून बह रहा है: एक तिल जो खुजली, दर्दनाक है

या खून बह रहा है; रंग : तिल का रंग नहीं होता वर्दी और भूरे, काले या गुलाबी, लाल या सफेद रंग के विभिन्न रंग हो सकते हैं; व्यास: एक तिल जो 6 मिमी (पेंसिल इरेज़र) से बड़ा होता है; विकसित होना: एक मौजूदा तिल जो समय के साथ आकार, आकार या रंग में बदलता है; ऊंचा: तिल त्वचा के ऊपर उठा हुआ है और इसकी बनावट खुरदरी या पपड़ीदार हो सकती है।

अधिक जानकारी के लिए यहां क्लिक करें मेलेनोमा के बारे में:

स्रोत: कैंसरसहायता समुदाय, 2023; मेलेनोमा कनाडा;

युक्तियाँ और संसाधन



- मेलेनोमा कनाडा
- कैनेडियन कैंसर सोसायटी
- कैनेडियन डर्मेटोलॉजी एसोसिएशन
- स्वास्थ्य कनाडा
- कैंसर केयर ऑटारियो
- कनाडाई टास्क फोर्स स्वास्थ्य देखभाल पर

- कैनेडियन कैंसर सर्वाइवर नेटवर्क
- कैनेडियन स्किन कैंसर फाउंडेशन
- सेव योर स्किन फाउंडेशन
- अल्बर्टा सोसायटी ऑफ मेलेनोमा
- मेलेनोमा एसोसिएशन में एआईएम - पॉडकास्ट
- अल्बर्टा कैंसर फाउंडेशन निवारक

अन्य संसाधनों और संगठनों के लिए, इसका उपयोग करें सामुदायिक सेवा लोकेटर मेलेनोमा या किसी अन्य स्थिति के लिए निकटतम सहायता समूह प्राप्त करने के लिए अपने स्थान (कनाडा में कहीं भी) टाइप करें।

क्या तुमने किया जानना ?



इस विषय पर आपके संगठन से बात करने के लिए AIMGA के विशेषज्ञ उपलब्ध हैं।

ईमेल द्वारा आज ही अपनी प्रस्तुति बुक करें draw@aimga.ca

अधिक जानकारी के लिए, पूर्ण संस्करण देखें नीचे दिए गए क्यूआर कोड को अपने फोन से स्कैन करके "लिविंग वेल विथ एआईएमजीए" न्यूज़लेटर की जानकारी प्राप्त करें!



<https://aimga.ca/wp-samagri/apload/mई2023-LivingWithAIMGA-Newsletter.pdf>

Thank you to Komal Ambaliya for their translation services. (कोमल अंबालिया को उनकी अनुवाद सेवाओं के लिए धन्यवाद।)